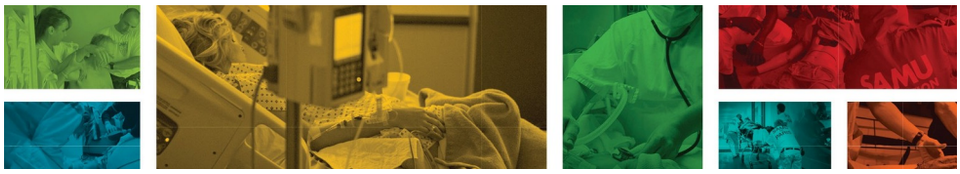
TranSFaire
Organisme de Développement des compétences
9 rue Jean Daudin - 75015 Paris
Tél : 01 53 69 08 80 - Mail : info@transfaire.org



Faire face au stress

Code SST021	**A PARIS**
Durée 2 jours	**27 - 28/05/2024**
Coût 720,00 € nets	**19 - 20/11/2024**

Objectifs

› Savoir reconnaître les différentes sources de stress
› Apprendre à décoder ses propres signaux d'alerte
› Développer des capacités de gestion du stress
› Acquérir des techniques spécifiques

Public*

› Tout personnel confronté aux situations de stress

Programme

› Le stress : définition et dynamique - Le stress traumatique et cumulatif - Rôle des émotions dans la survenue du stress - Analyse des générateurs du stress et de ses propres signaux d'alerte - Recherche de facteurs de risque - L'épuisement professionnel ou « burnout » - Les symptômes et les conditions spécifiques de récupération - Techniques de respiration, de relaxation
› Processus psychologiques et cognitifs du stress - Stratégies d'adaptation - Les différents outils de prévention et de gestion

Méthodes pédagogiques

› Analyse des pratiques
› Mises en situation, cas concrets
› Support pédagogique remis aux stagiaires

Modalités d'évaluation

› Évaluation des connaissances
› Évaluation des acquis en continu : quizz, étude de cas, mises en situation pratique…
› Évaluation par objectif de formation
› Questionnaire individuel de satisfaction à chaud
› A distance : impact de la formation sur l'évaluation des pratiques notamment dans le cadre de l'entretien annuel réalisé par l'employeur

Intervenants

› Psychiatre, Psychologue

** Si non renseigné pas de prérequis*

MAJ : 25/01/2024